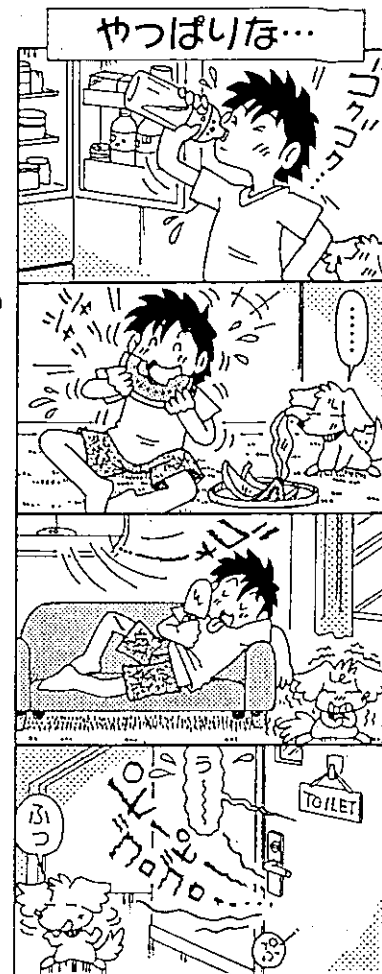




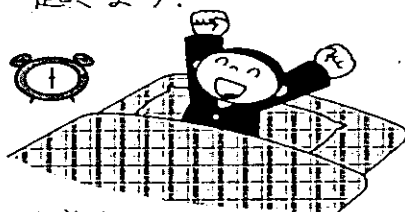
ほけんだより 7月号

平成29年7月
大阪市立南田辺小学校
保健室

いよいよ夏休みが始まります。今年はどんな思い出をつくりませんか？エアコンのきいている部屋でダラダラしていると体調をくずしやすくなります。午後の一番暑い時間はさけて外で遊ぶことも必要ですよ。ただし、熱中症にならないように気をつけてください。のどがかわいたなと思った時には、すでに体に水分が足りていません。こまめにお茶や水を飲むようにしてください。運動する20分前にも必ず水分補給をしましょう！！ほろしもわずれずに！！



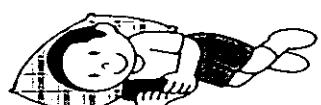
☆朝はいつもどおりに起きよう！



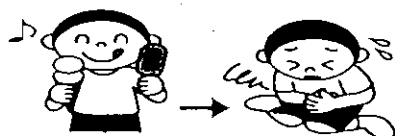
☆朝食はもちろん、昼・夕食もしっかり食べよう！



☆夏休みの生活と健康



☆クーラーのきいた部屋に1日中いないようにしましょう！



☆冷たいもののとりすぎに注意！

☆てきどにからだを動かそう！
外に出かけるときは、帽子、ハンカチやタオル、すいとうなどを忘れずに！
あつい時間はさけよう！

☆夜ふかしせずに早く寝よう！



夏休みも同じ時間に

起きる



時 分

寝る



時 分

からだのリズムはいつも同じです。
学校が休みでも、いつもと同じ時間で生活をしよう。

夏休みの間も早ね早起きの習慣をつけておきましょう！

あなたの目標は何時にする？

保健室よりおうちのかたへ

今年の夏も暑くなりそうですね。
毎年2学期になると体つきもそうですが、顔つきがぐっとお兄さん、お姉さんになっている子が多く今から楽しみです。
懇談期間中や夏休みは、公園等で長時間遊ぶ機会も増えるかと思ひます。熱中症に気をつけるようご家庭でもお声掛けください。夏の健康管理に、ご家族の皆様でご注意いただき、楽しい夏休みをお過ごしください。

